WESLO®

PRODUZIDO POR:

UNIVERSAL FITNESS DA AMAZÔNIA LTDA

Rua Matrinxã, 1042 - Distrito Industrial I
CEP: 69075-150 Manaus - AM
CNPJ 02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO PÓLO INDUSTRIAL DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

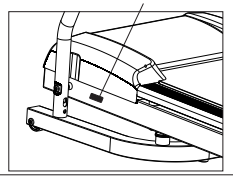
WESLO®

MANUAL PARA MODELOS

WESLO CADENCE 30CT | WESLO SPORT 4.0 | WESLO 5600

Modelo No._____
Série No._____
Escreva o número de Modelo e Série no espaço acima para referência futura.

Adesivo Número de Série



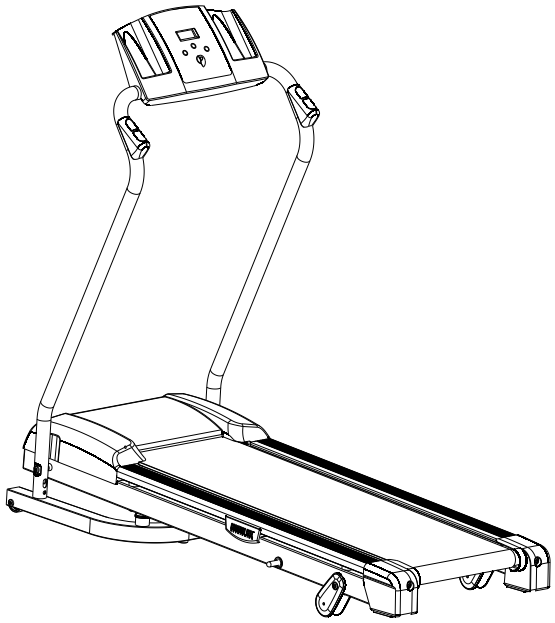
INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Para esclarecer dúvidas sobre a montagem do equipamento, ou se precisar de informações adicionais, entre em contato conosco, preferencialmente, através do e-mail abaixo:
atendimento@iconfitness.com.br
ou utilize o telefone:
0xx11 - 2537-1247

Importante:
A Nota Fiscal é fundamental para o atendimento, tenha sempre à mão antes de efetuar o contato.

CUIDADO
Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de usar este equipamento. Guarde este manual para consulta futura.

Cód.: 160563 11/09/12 Rev.: 00



Manual de Instruções

GARANTIA PARA USO RESIDENCIAL

Visite nosso website

Novos produtos, dicas de saúde e muito mais!

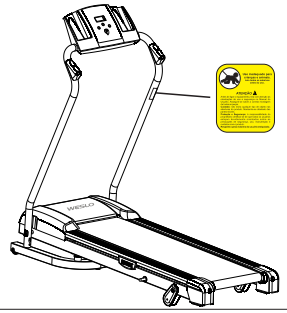
www.iconfitness.com.br

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO ADESIVO DE ADVERTÊNCIA 2
ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS 2
INFORMAÇÕES IMPORTANTES.....3
ANTES DE INICIAR.....4
MONTAGEM 5
INSTALAÇÃO E TROCA DAS PILHAS.....6
CUIDADOS COM SUA ESTEIRA 6
MONITOR 7
COMO USAR O MONITOR 7
TECLAS E FUNÇÕES 8
COMO DOBRAR A ESTEIRA PARA ARMAZENAMENTO 10
COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA USÁ-LA 11
COMO MUDAR A INCLINAÇÃO DA ESTEIRA.....12
OPERAÇÃO E AJUSTE.....12
SOLUÇÕES PRÁTICAS 13
DIRETRIZES DE EXERCÍCIOS.....15
LISTA DE PEÇAS 16
DESENHO EXPLODIDO 17
GARANTIA 19

LOCALIZAÇÃO DO ADESIVO DE ADVERTÊNCIA

Os adesivos de advertência encontram-se no local conforme indicado na figura. Se o adesivo estiver faltando ou ilegível entre em contato através do site que consta na capa deste manual e solicite uma substituição sem ônus.
Nota: Imagens apenas ilustrativas.



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Rede	
Tensão	110V~220V
Frequência	50/60Hz
Tensão mínima	99V
Tensão Máxima	242V
Disjuntor	10 A
Fiação	1,5mm^2

Características	
Velocidade Mínima	1,0 km/h
Velocidade Inicial	2,0 km/h
Velocidade Máxima	8,0 km/h
Usuário até	100 kg
Inclinação	2% e 6,5%
Peso Líquido	27,0 kg
Largura	605 mm
Comprimento	1361 mm
Altura máxima	1234 mm

Motor	
Potência máxima	1.4 HPM
Potência efetiva em esteira	1.0 HP

Lona	
Largura	330 mm
Comprimento	2197 mm

Embalado	
Peso Bruto	30,0 Kg
Largura (caixa)	225 mm
Altura (caixa)	1394 mm
Comprimento (caixa)	605 mm

Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada	
Conectada à tomada (parada)	3W
5 km/h (plena carga)	85W
Velocidade máx. (plena carga)	165W

GARANTIA

Condições Gerais da Garantia
A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.
B. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia Icon/Universal Fitness contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, excetuando-se os componentes de desgaste natural descritos no item C deste Termo, no caso de uso residencial.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Icon/Universal Fitness as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness constatar defeito de fabricação.
D. A Garantia Icon/Universal Fitness será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness que cobre os principais municípios no território nacional. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente Icon/Universal Fitness poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento em seu próprio domicílio sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente Icon/Universal Fitness para aprovação, correndo por sua conta.
E. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
F. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Icon/Universal Fitness sobre o andamento do serviço. A Icon/Universal Fitness ou a Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância
G. Os lubrificantes (silicones, graxas, óleos) utilizados deverão ser os encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness.
H. A Icon/Universal Fitness manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a Icon/Universal Fitness manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.
I. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Extinção da Garantia
Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Icon/Universal Fitness, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações
A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Icon/Universal Fitness tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Icon/Universal Fitness.
C. A Icon/Universal Fitness não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Icon/Universal Fitness reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

ALERTA: Para reduzir o risco de ferimentos sérios leia todas as precauções e instruções deste manual e todos os avisos em sua esteira antes de usá-la. A ICON não assume responsabilidade por danos pessoais ou danos à propriedade ocorridos pelo uso deste produto.

1.Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.

2. É responsabilidade do proprietário assegurar-se que todos os usuários desta esteira estejam devidamente informados de todos os alertas e precauções.

3. Use a esteira apenas como descrito.

4. Coloque a esteira em local plano com área livre de pelo menos 2,4m atrás e 0,6m de cada lado. Não coloque a esteira sobre qualquer superfície que bloqueie todas as aberturas. Para proteger o chão ou carpete de danos coloque um capacho sob a esteira.

5. Mantenha a esteira dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não ponha a esteira na garagem ou pátio coberto ou perto de água.

6. Não opere a esteira onde sejam usados aerosóis ou onde esteja sendo ministrado oxigênio.

7. Mantenha distante do equipamento, crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso e não insira ou deixe objetos nas aberturas do equipamento.

8. A esteira não deve ser usada por pessoas que pesem mais de 100 kg.

9. Nunca permita ao mesmo tempo mais de uma pessoa na esteira.

10. Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente possam ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para exercitar-se. Não ande descalço ou com sandálias.

11. Não utilize adaptadores, estabilizadores ou extensões, nem faça emendas no cabo de energia e nunca ligue a esteira juntamente com outros equipamentos na mesma tomada.

12. Mantenha o cabo de força longe de superfícies aquecidas.

13. Nunca mova a esteira enquanto o cabo de energia estiver conectado. Não opere a esteira se o cabo de força estiver danificado ou se a mesma não estiver funcionando corretamente. (ver item Soluções Práticas se a esteira não estiver funcionando corretamente).

14. Leia, entenda e teste o procedimento de parada de emergência antes de usar a esteira (Ver item monitor).

15. Não ligue o equipamento quando estiver sobre a lona. Primeiro pise nas laterais da esteira (apoio para os pés), segurando-se firmemente na varanda. Apóie um pé e depois o outro, iniciando assim a caminhada em velocidade baixa. Preferivelmente não segure na varanda durante o exercício, isso proporcionará um exercício mais eficaz. Utilize a varanda apenas para apoio ao ligar, subir e descer do equipamento.

16. A esteira possibilita altas velocidades. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar aumentos súbitos de velocidade.

17. Nunca deixe a esteira ligada sem supervisão. Sempre remova a chave e retire o cabo de força da tomada.

18. Não tente levantar, abaixar ou mover a esteira até estar corretamente montada. (Ver MONTAGEM e COMO DOBRAR A ESTEIRA).

19. Ao dobrar a esteira, assegure-se de que o conjunto pino/trava esteja travando a estrutura seguramente na posição de armazenagem.

20. Não troque a inclinação da esteira colocando objetos sob ela.

21. Inspecione e aperte adequadamente todas as partes da esteira regularmente.

22. Use sempre peças originais de reposição, pois a conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

23. As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

24. Nunca deixe cair ou insira qualquer objeto nas aberturas da esteira.

25. PERIGO: Sempre desligue da tomada imediatamente após o uso, antes de limpar a esteira, e antes de realizar procedimentos de manutenção e ajuste conforme descrito neste manual. Nunca remova a carenagem do motor a não ser que seja instruído a fazê-lo por um representante de serviço autorizado. Manutenções que não as descritas neste manual devem ser apenas executadas por um representante.

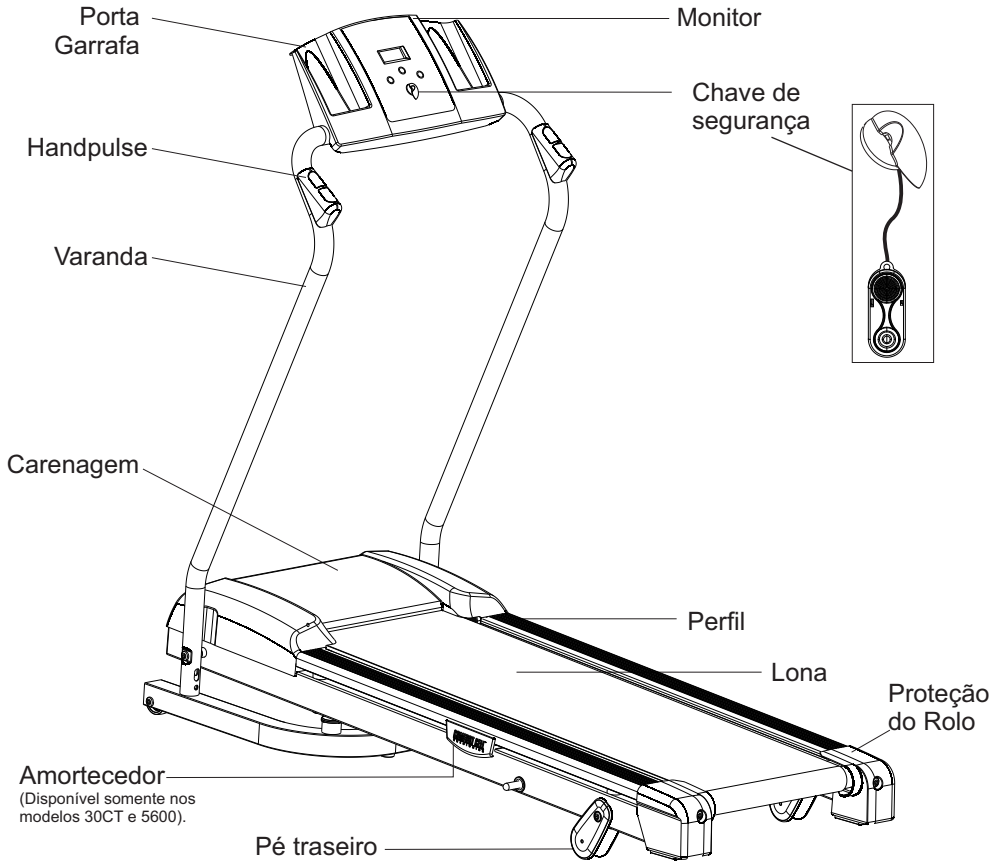
26. Este equipamento foi projetado para uso residencial. Não assumimos qualquer responsabilidade quando o mesmo for utilizado por academias, clubes, clínicas ou condomínios.

ANTES DE INICIAR

Agradecemos a escolha deste produto. Esta esteira oferece uma seleção de características que tornam seu exercício mais aprazível e eficaz.

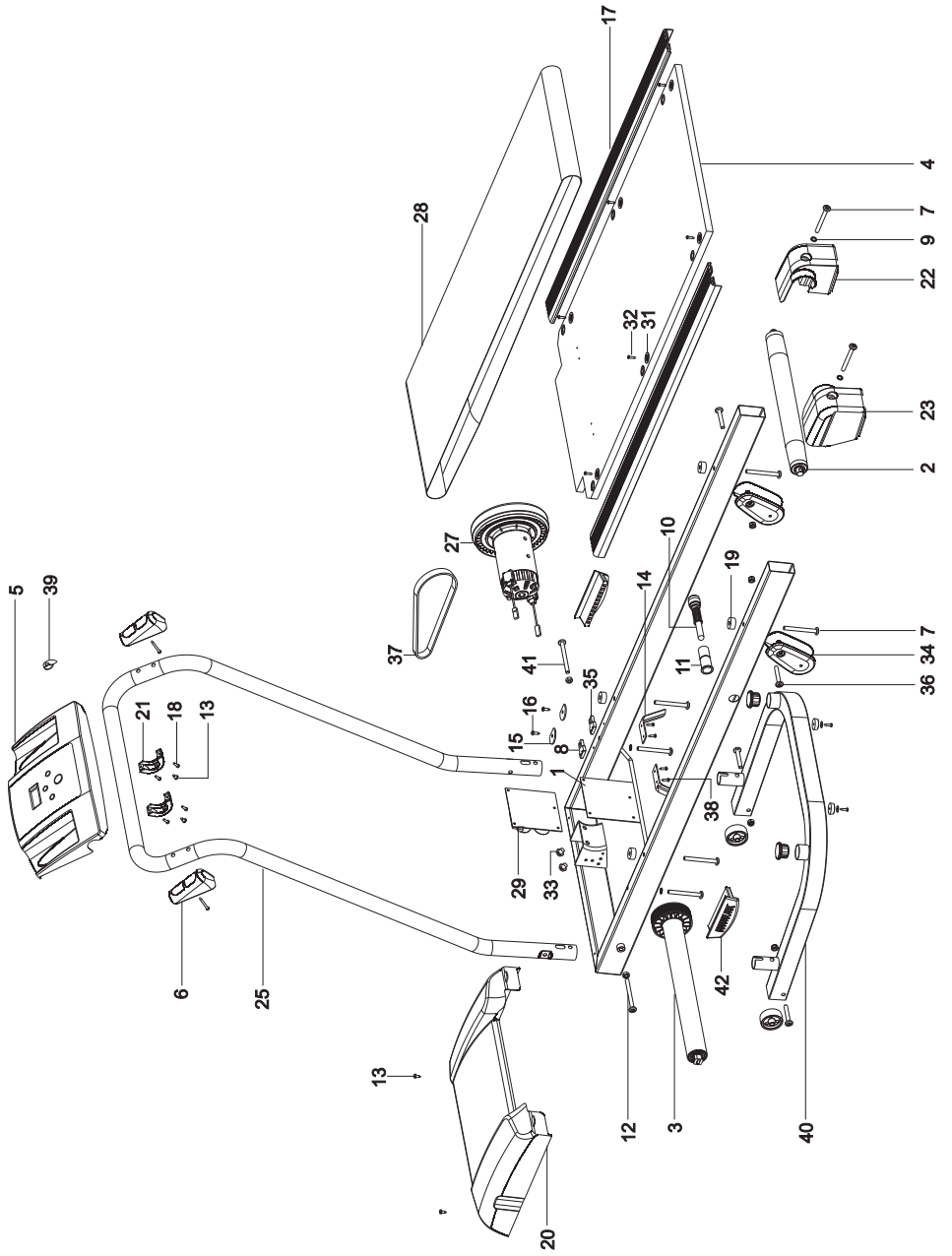
Para sua segurança leia este manual cuidadosamente antes de usar a esteira. Se tiver perguntas após ler este manual, por favor entre em contato através do site indicado na capa deste manual. Para que possamos ajudá-lo anote o número do modelo do produto e o número de série antes de nos contatar. O número do modelo o número de série são mostrados na capa frontal deste manual.

Antes de ler mais, por favor veja a ilustração abaixo e familiarize-se com a nomenclatura das peças.



Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.
Imagens apenas ilustrativas.

DESENHO EXPLODIDO



LISTA DE PEÇAS

Para localizar as peças listadas abaixo veja o DESENHO EXPLODIDO deste manual.

Nº	Q.	Cod.	Descrição
1	1		Estrutura base serig.
		53811	- Weslo Cadence 30CT
		53815	- Weslo Sport 4.0
		53796	- Weslo 5600
2	1	120326	Conj. Rolo Traseiro Ø42x398
3	1	53766	Conj. Rolo Dianteiro
4	1	25062	Plataforma MDF 5/8"x502x964
5	1		Monitor
		170172	- Weslo Cadence 30CT
		170171	- Weslo Sport 4.0
		170126	- Weslo 5600
6	2	53800	Conjunto Handpulse
7	8	10090	Parafuso 5/16"x3"
8	1	17707	Sensor Velocidade (monitor)
9	4	10242	Arruela M8 Dentada Externa
10	1	247295	Pino Trava Space Saver
11	1	141878	Bucha Mancal Preta
12	2	10237	Porca 5/16"
13	4	10070	Parafuso Phillips Ø4,8x13
14	2	12779	Guia de lona
15	2	10315	Arruela lisa 1/4"x36,5
16	2	10073	Parafuso 4,8x16
17	2	141841	Perfil lateral
18	4	10959	Parafuso 3x8 plástico
19	4	140479	Distanciador Plataforma

Nº	Q.	Cod.	Descrição
20	1	141860	Carenagem
21	2	141742	Presilha do monitor
22	1	141886	Suporte do Rolo Direito
23	1	141888	Suporte do Rolo Esquerdo
25	1	42469	Tubo da Varanda
27	1	24222	Motor 1.4HPM 90V
28	1	266116-I	Lona 330x2197x1,4
29	1	17767	Placa conversora 1.4HPM Bivolt
31	6	10847	Arruela de Fixação
32	6	10206	Parafuso Fixer 4,0x16
33	2	264998-I	Parafuso 3/8"x9
34	2		Pé traseiro
		141741	- Weslo Cadence 30CT
		141947	- Weslo Sport 4.0
		141946	- Weslo 5600
35	1	17730	Sensor velocidade (placa conversora)
36		10023	Parafuso 5/16" x 2"
37		19662	Correia 180 PJ
38		10152	Parafuso Fixer 4,5x16
39	1	17239	Chave de Segurança
40	1	53802	Conjunto Base Curvada
41	2	10072	Parafuso 5/16" x 3.1/2"
42	2		Amortecedor central
		141738	- Weslo Cadence 30CT
		141948	- Weslo 5600
	1	17706	Cabo Multivias

Nota: Especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio.

MONTAGEM

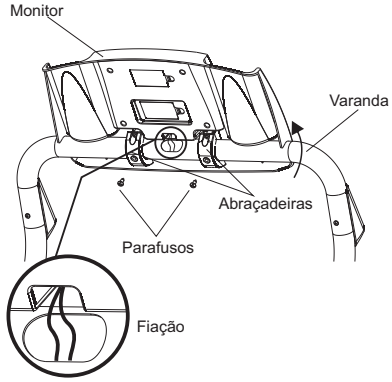
Coloque a esteira num lugar livre e remova todos os materiais da embalagem. Não descarte os materiais e a embalagem antes que a montagem tenha sido completada. **Nota:** A parte de baixo da lona está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante o transporte uma pequena parte do lubrificante pode se transferir à parte superior da lona ou à embalagem. Isto não afeta o desempenho da esteira, simplesmente limpe a lona suavemente por fora com um pano macio.

Para montar é necessário: chave sextavada (incluída) e chave Phillips.

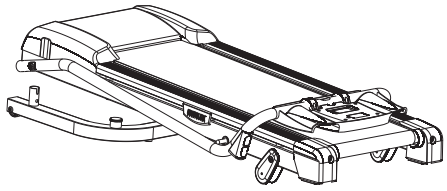
Use os desenhos abaixo para identificar as peças de montagem. **Nota:** Se uma peça não estiver no kit de material verifique se não está já acoplada a uma das partes a montar. Para evitar danos às peças plásticas não use ferramentas motorizadas na montagem. Poderão ter sido incluídas peças adicionais.

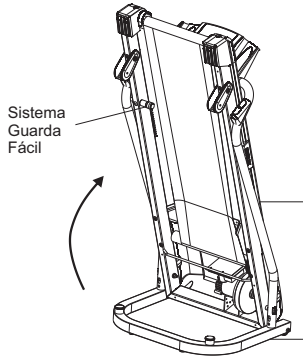
1º Retire com cuidado o equipamento da embalagem.

2º Rotacione lenta e cuidadosamente o monitor no sentido indicado pela seta, até fazer coincidir a furação das abraçadeiras com a furação da varanda.
Obs.: Não gire o monitor mais que o necessário, pois poderá danificar a fiação elétrica.
Fixe com os dois parafusos. Aperte também os quatro parafusos das abraçadeiras.



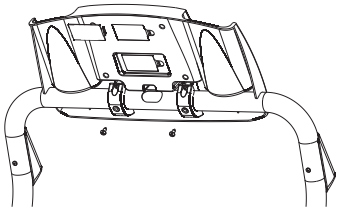
Pegue a base curvada que está sobre a lona e posicione abaixo da estrutura base, mantendo a parte aberta virada para frente.
Alinhe o tubo da varanda com o encaixe da base curvada e levante a varanda com cuidado, de forma que a varanda encaixe na base. Fixe agora a varanda na base curvada com os parafusos e porcas.





Sua esteira possui um sistema Guarda Fácil que mantém a base levantada quando a esteira não está em uso, de forma a economizar espaço.
Para isto levante a estrutura base, puxe o pino trava, encaixe a base na varanda e em seguida encaixe o pino trava.

INSTALAÇÃO E TROCA DAS PILHAS



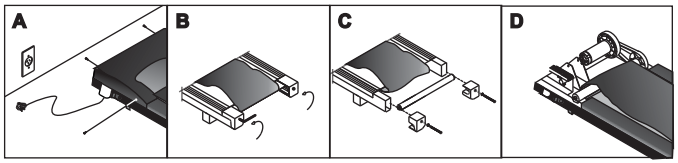
1º - Retire a tampa do porta pilhas, localizada na parte traseira do monitor;
2º - Insira duas pilhas AA de 1,5V observando a posição correta dos pólos (positivo/negativo).
Ao substituir as pilhas AA, dê preferência à pilhas alcalinas (maior durabilidade).
IMPORTANTE: Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.
3º - Recoloque a tampa porta pilha no monitor.

CUIDADOS COM SUA ESTEIRA

TEMPO DE USO:
- O equipamento foi projetado para o uso de 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para o resfriamento.
- A não observância deste item provocará um super aquecimento do equipamento, podendo trazer danos ao motor, à placa, à lona ou à plataforma.

CONSERVAÇÃO E LIMPEZA DO PRODUTO:
- Não caminhar sobre a lona com calçados sujos. Preferivelmente utilizar tênis adequado.
- Manter a plataforma e laterais de apoio para os pés sempre limpas.
- Limpe a plataforma e a lona passando um pano seco.
- Periodicamente, limpe os rolos com escova e pano umedecido com álcool. Não utilize pano umedecido com água para não enferrujar o rolo.
- Para a limpeza externa use um pano umedecido com água. Nunca use álcool, pretinho, tinner, detergentes, abrasivos ou outros produtos, pois os mesmos poderão reagir com o silicone ou prejudicar as características anti-estáticas da lona.

LIMPEZA PREVENTIVA:
1 - Periodicamente faça uma limpeza preventiva.
2 - Retire o cabo de energia da tomada. Com ajuda de uma chave de fenda ou philips, solte os parafusos da carenagem e com um aspirador limpe toda região cuidando para não danificar a partes elétricas. (A)
3 - Afrouxar toda a lona (B). Passar um pano seco na plataforma, retirando a fuligem e sujeiras.
4 - Com a lona ainda frouxa, retire o rolo traseiro (retirando os suportes do rolo traseiro) e passe no rolo uma escova para tirar resíduos de lona ou sujeiras que acumulam. Em seguida passe no rolo um pano umedecido com álcool (C). O rolo dianteiro deve ser limpo igualmente, levantando-se a lona. (D)
5 - Recoloque o rolo traseiro.(C)
6 - Avaliar o grau de tensão da lona, ela não pode estar desalinhada (deslocada para a esquerda ou para direita) e nem deve estar muito esticada (ocasionará excesso de ruído) ou frouxa (patinará). Veja nas Soluções Práticas como alinhar a lona.
7 - Recoloque a carenagem e fixe-a com os parafusos. (A)



OPCIONALMENTE, SE VOCÊ PREFERIR, ESTA LIMPEZA PODERÁ SER FEITA POR UM TÉCNICO AUTORIZADO MEDIANTE PAGAMENTO DE UMA VISITA TÉCNICA.
AVISO: Este equipamento foi projetado para uso residencial. Não assumimos qualquer responsabilidade quando o mesmo for utilizado por academias, clubes, clínicas ou condomínios.

ATENÇÃO: SUA ESTEIRA VEM LUBRIFICADA DE FÁBRICA, SENDO DISPENSADA A LUBRIFICAÇÃO POR UM PERÍODO DE 1 (UM) ANO.
CASO A ESTEIRA APRESENTE ALGUM PROBLEMA, SOLICITE A VISITA DE UM TÉCNICO, QUE FARÁ A ANÁLISE DO PROBLEMA E APRESENTARÁ UMA SOLUÇÃO.

DIRETRIZES DE EXERCÍCIOS

ALERTA: Antes de iniciar qualquer programa de exercício consulte seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes.

Estas diretrizes o ajudarão a planejar seu programa de exercícios. Para informações detalhadas sobre exercícios consulte seu médico. Lembre-se de que uma nutrição adequada e descanço são essenciais para bons resultados.

INTENSIDADE DE EXERCÍCIO

Seja seu objetivo queimar gorduras ou fortalecer seu sistema cardiovascular, exercitar-se na intensidade correta é a chave dos resultados. Você pode usar seu batimento cardíaco como orientação para encontrar o nível de intensidade adequado. O quadro abaixo mostra os ritmos cardíacos recomendados para queima de gorduras e exercícios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para achar o nível de intensidade correto, veja no quadro sua idade na parte inferior (idades arredondadas para a dezena mais próxima). Os três números listados acima da sua idade definem sua "zona de treinamento". O número mas baixo é o ritmo cardíaco para queimar gordura. O número do meio é o batimento para queima máxima de gordura, e o mais alto é o batimento para exercício aeróbico.

Queima de gordura - Para queimar gordura eficazmente você deve se exercitar a um nível de intensidade baixo por um período longo. Durante os primeiros minutos de exercício, seu corpo usa calorias de carboidratos para energia. Só após os primeiros minutos de exercício seu corpo começa a usar calorias de gordura armazenada para energia. Se o objetivo é queimar gordura ajuste a intensidade do seu exercício até que seu ritmo cardíaco esteja próximo do número mais baixo da sua zona de treinamento. Para máxima queima de calorias exercite com seu ritmo cardíaco próximo ao número médio de sua zona de treinamento.

Exercício Aeróbico - Se o seu objetivo é fortalecer seu sistema cardiovascular, deve realizar exercícios aeróbicos, uma atividade que demanda grande quantidade de oxigênio por longo tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade de seu exercício até que o batimento cardíaco esteja perto do número alto de sua zona de treinamento.

COMO MEDIR SEU BATIMENTO CARDÍACO

Para medir o seu batimento cardíaco exercite-se por pelo menos quatro minutos. Depois pare de se exercitar e coloque dois dedos em cima de seu pulso como mostrado. Conte seis segundos de batimento e multiplique por 10 para determinar seu batimento. Por exemplo, se sua contagem de batimentos de seis segundos for 14, seu batimento é de 140 por minuto.

DIRETRIZES PARA EXERCÍCIOS

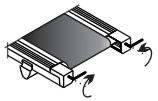
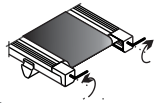
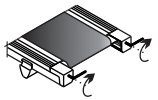
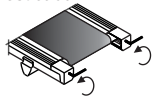
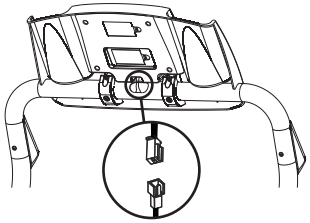
Aquecimento - Comece com 5 a 10 minutos de alongamento e exercício leve, Um aquecimento aumenta sua temperatura corporal , batimento cardíaco e circulação na preparação para o exercício.

Exercício da Zona de Treinamento - Exercite-se por 20 a 30 minutos com seu batimento cardíaco na sua Zona de Treinamento (Durante as primeiras semana de seu programa de exercícios não mantenha seu batimento cardíaco na sua zona de treinamento por mais de 20 minutos). Respire regularmente e profundamente conforme se exercita, nunca segure a respiração.

Resfriamento - Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade de seus músculos e ajuda a prevenir problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

Para manter ou melhorar sua condição, faça três seções de exercício por semana, com ao menos um dia de descanso entre seções. Após alguns meses de exercício regular você poderá completar até cinco seções de exercícios por semana se desejar. Lembre-se que a chave do sucesso é tornar o exercício uma atividade prazerosa em sua vida.

Desalinhamento da lona	Por motivo de variações causadas pelas características físicas de cada pessoa (peso, altura, modo de correr e caminhar, desnivelamento do piso), a lona poderá deslocar-se para os lados.	
Lona deslocada para a esquerda 	Gire o parafuso de regulagem do rolo esquerdo no sentido horário e o parafuso de regulagem do rolo direito no sentido anti-horário, apenas 1/4 de volta. (Realize esta operação com auxílio da chave Allen). **Obs.:** Para testar, caminhe na esteira por alguns minutos. Repita a operação se for necessário, até que a lona fique centralizada.	
Lona deslocada para a direita 	Gire o parafuso de regulagem do rolo direito no sentido horário e o parafuso de regulagem do rolo esquerdo no sentido anti-horário, apenas 1/4 de volta. (Realize esta operação com auxílio da chave Allen). **Obs.:** Para testar, caminhe na esteira por alguns minutos. Repita a operação se for necessário, até que a lona fique centralizada.	
Lona frouxa 	Lona frouxa: girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido horário 1/4 de volta, aumentando assim a tensão da lona.	
Lona muito esticada 	Lona esticada: girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido anti-horário 1/4 de volta, diminuindo assim a tensão da lona.	
Monitor não liga	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas
Não aparece velocidade no display	Plugue do sensor de velocidade conectado incorretamente	Desconecte e conecte o plugue. 
Display fraco faltando dígitos ou piscando	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas
Indicação de batimento cardíaco instável Mais de 10 segundos para mostrar seu batimento cardíaco O valor do batimento cardíaco indicado varia muito	Mãos movimentando ou estão mal posicionadas no sensor Hand Grip	Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o baço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no “Hand Grip” durante a medição.
Problemas com o Batimento Cardíaco	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas

MONITOR

Weslo Cadence 30CT

Weslo 5600

Weslo 4.0 Sport

IMPORTANTE: Se a esteira tiver sido exposta a baixas temperaturas, permita que se aqueça até temperatura ambiente antes de ligar a força. Se não fizer isto, os displays podem ser danificados.

A seguir fique em pé sobre os perfis da esteira. Localize o clipe anexado à chave de segurança, e fixe o clipe seguramente na sua roupa. Depois insira a chave de segurança no monitor.
IMPORTANTE: PARADA DE EMERGÊNCIA Numa situação de emergência a chave de segurança pode ser arrancada do monitor, fazendo com que a lona diminua de velocidade e pare. Teste o clipe cuidadosamente andando alguns passos para trás; se a chave de segurança não for arrancada do monitor ajuste a posição do clipe.

IMPORTANTE:
Se houver uma película plástica transparente na face do monitor, remova-a.
Para evitar danos à lona use tênis adequados e limpos ao caminhar na esteira.
A primeira vez que a esteira for usada observe o alinhamento da lona e, caso necessário faça os ajustes para centralizar. (Ver capítulo Soluções Práticas).

COMO USAR O MONITOR

Quando você terminar o exercício remova a chave de segurança do monitor.
Suba nos perfis, remova a chave de segurança do monitor e coloque-a em lugar seguro.
Quando tiver terminado de usar a esteira desplugue o cabo de força. **IMPORTANTE:** Se não fizer isto os componentes elétricos da esteira poderão sofrer desgaste prematuro.

TECLAS E FUNÇÕES

Velocidade +

Liga e Aumenta a Velocidade
Para iniciar o exercício, insira a chave de segurança e em seguida pressione a tecla "Velocidade +" para ligar a esteira e mantenha pressionada até alcançar a velocidade desejada.
Para aumentar a velocidade, pressione a tecla "+".
Se manter pressionada a tecla, entra no modo turbo, em que a velocidade aumenta rapidamente.

Velocidade -

Diminui a Velocidade
Para diminuir a Velocidade, pressione a tecla "-".
Se manter pressionada a tecla, entra no modo turbo, em que a velocidade reduz rapidamente.

Chave de Segurança
Esta chave quando retirada do seu alojamento, desliga a esteira, interrompendo o funcionamento do motor.
Ao iniciar o exercício, insira a chave de segurança no monitor e prenda o clipe em sua roupa.
Se algo errado ocorrer durante o exercício, a chave sairá do alojamento e a esteira para imediatamente.
Para desligar a esteira retire a chave de segurança do seu alojamento no monitor.

△

MODO/ZERAR
Seleciona as funções no display.
Pressionando o botão "MODO/ZERAR" por 2 segundos, o valor de todas as funções (exceto Odômetro), será zerado.

FUNÇÕES DO MONITOR

No momento em que o usuário iniciar o exercício, o display mostrará os valores do exercício automaticamente.

1) Scan
Ao trocar as pilhas, iniciar o movimento da esteira ou pressionar o botão "MODO/ZERAR", o display exibe o valor de todas as funções na seguinte sequência: Tempo – Calorias – Odômetro – Pulso - Velocidade – Distância.
Cada valor será mostrado por 6 (seis) segundos.
Esta função se caracteriza pela seta acesa apontando o Scan e o piscar da seta que indica a função que está sendo mostrada.

2) Velocidade (km/h)
Marca a velocidade atual de treinamento em km/h.
Se preferir mostrar apenas a velocidade no display, pressione o botão "MODO/ZERAR" até a flecha apontar para "km/h".

3) Distância (km)
Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros, de 0,0 a 999,9 km.
Se preferir mostrar apenas a distância no display, pressione o botão "MODO/ZERAR" até a flecha apontar para "km".

4) Tempo (minutos:segundos)
Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo, de 00:00 a 99:59.
Se preferir mostrar apenas o tempo no display, pressione o botão "MODO/ZERAR" até a flecha apontar para "min".

5) Calorias (cal)
Faz a contagem progressiva de quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0,0 a 999,9.
Se preferir mostrar apenas as calorias no display, pressione o botão "MODO/ZERAR" até a flecha apontar para "cal".

6) Odômetro (odo/km)
O display mostra a distância acumulada percorrida, de 0,0 a 999,9 km.
Se preferir mostrar apenas o odômetro, pressione o botão "MODO/ZERAR" até a flecha apontar para "odo km".
Esta função, acumula a distância percorrida de todas as sessões de exercícios (semelhante ao odômetro de um automóvel). Esta função somente é zerada com a retirada das pilhas.

7) Pulso
Para obter mais fôlego, controle sua faixa de batimento cardíaco alvo através do sistema "Hand Grip" do monitor.
Princípio:
O sistema de medição de batimento cardíaco utilizado é do tipo "Hand Grip". A medição é baseada na variação da resistência da pele das mãos, como consequência do bombeamento de sangue proporcionado pelo coração.
Procedimento:
Esta função permite o monitoramento do seu coração, realizando a contagem em batimentos cardíacos por minuto (BPM).

SOLUÇÕES PRÁTICAS

- Para evitar choque elétrico, ao fazer qualquer manutenção, desconecte o cabo elétrico da tomada.
- Desligue o produto da tomada sempre que não for utilizá-lo. Com isso você evita o consumo desnecessário de energia elétrica e prolonga a vida útil da esteira.
- Limpe a plataforma periodicamente.
- A maioria dos problemas da esteira podem ser identificados e resolvidos pelo próprio usuário, seguindo as orientações que daremos a seguir. O mau funcionamento pode ser consequência de uma ou mais das causas abaixo.

Chame o Assistente Técnico apenas se o problema persistir após realizar todos os procedimentos recomendados abaixo:

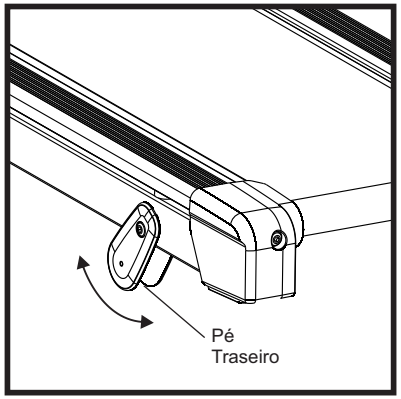
Item	Anormalidade	Causa Provável	Procedimento Recomendado
1	Velocidade diminui ou oscila muito quando usuário está andando ou correndo ou Esteira religa após desligamento inesperado	Lona, Rolo ou Plataforma sujos	Limpar a lona, o rolo e a plataforma, como recomendado no manual
		Lona desalinhada	Alinhe a lona, como recomendado neste manual
		Usuário caminhando de forma irregular	Caminhe e corra de forma compassada, regular e tentando distribuir o peso do corpo igualmente entre os dois pés.
		Excesso de peso	Usuários acima do peso recomendado neste manual, não devem utilizar esta esteira
		Lona gasta ou danificada	Chame o assistente técnico
		Plataforma gasta ou danificada	Chame o assistente técnico
		Uso muito prolongado	Se houver utilização acima da especificada para seu produto neste manual, componentes elétricos e mecânicos pode sobreaquecer, ocasionando perda no desempenho do equipamento. Deixe-o desligado por 30 minutos ou mais antes de religá-lo.
		Problemas na instalação elétrica	*Verifique se a fiação elétrica e o disjuntos estão de acordo com o especificado neste manual. *Certifique-se de que o plugue esteja firmemente conectado à tomada. *Revise as condições da tomada. Tomadas antigas, com contatos oxidados ou frouxos devem ser substituídas. *Verifique se o cabo multivias está conectado ao monitor.
		Variação excessiva de tensão de rede	Seu produto está projetado para funcionar bem entre 99V a 242V. Se a tensão estiver acima ou abaixo destes valores contate sua concessionária de energia elétrica para regularizar a situação.
		Outro defeito	Chame o assistente técnico
2	Esteira desligou durante o uso	Problema de manutenção Problema de fornecimento da energia elétrica ou Problema com o produto	Desligue o produto da tomada por cerca de 1 minuto. Religue e aguarde entre 10 e 15 segundos. Ligue a esteira na velocidade mínima. *Se a esteira voltar a funcionar, o desligamento teve uma das causas citadas no item 1 acima. Como forma preventiva, execute os procedimentos recomendados no item número 1 antes de voltar a usar o produto. *Se a esteira não religar, execute os procedimentos do item 3.
3	Produto não liga	Várias	*Verifique se a Chave de Segurança está bem conectada ao monitor *Verifique se a tomada utilizada pela esteira está em boas condições testando-a com outro aparelho de alto consumo de energia, tal como um ferro de passar roupas ou um aquecedor de ar. *Certifique-se de que o plugue esteja bem conectado à tomada. *Verifique se o plugue do cabo elétrico está em boas condições. *Verifique se o cabo multivias está conectado ao monitor.

COMO MUDAR A INCLINAÇÃO DA ESTEIRA

Para variar a intensidade de seu exercício, a inclinação da esteira pode ser variada. Há dois níveis de inclinação. Antes de alterar a inclinação remova a chave de segurança e desplugue o cabo de energia.

Para alterar a inclinação primeiro, ajuste o pé para a altura desejada e ajuste o outro pé traseiro da mesma maneira. **CUIDADO:** Antes de usar a esteira assegure-se que ambos os pés traseiros estejam na mesma altura.

Após você ter ajustado os pés traseiros , abaixe a esteira.



OPERAÇÃO E AJUSTE

LONA PRÉ-LUBRIFICADA

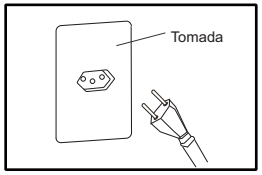
Sua esteira possui uma lona revestida com um lubrificante da alto-desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias à lona ou plataforma. Tais substâncias deterioram a lona e causarão desgaste em excesso.**

ATENÇÃO: "SUA ESTEIRA VEM LUBRIFICADA DE FÁBRICA, SENDO DISPENSADA A LUBRIFICAÇÃO POR UM PERÍODO DE 1 (UM) ANO DESDE QUE OBSERVADAS AS CONDIÇÕES DE USO E CONSERVADA EM AMBIENTE ADEQUADO, AMBOS OS REQUISITOS ESCLARECIDOS NESTE MANUAL. CASO A ESTEIRA APRESENTE ALGUM PROBLEMA, SOLICITE A VISITA DE UM TÉCNICO QUE FARÁ A ANÁLISE DO PROBLEMA E APRESENTARÁ UMA SOLUÇÃO".

COMO PLUGAR O CABO DE FORÇA

IMPORTANTE: Se o cabo de força sofrer danos deve ser substituído por cabo de força recomendado pelo fabricante.

Plugue o cabo de força na tomada adequada que esteja instalada corretamente de acordo com os códigos e normas locais.
Nota: Seu cabo de força e plugue podem parecer diferentes.
Importante: A esteira não é compatível com plugues equipadas com GFCI (Proteção contra choques).



PERIGO: Não modifique o plugue fornecido com o produto. Se sua tomada não for adequada faça com que uma tomada correta seja instalada por um eletricista qualificado.

Para visualizar a leitura do seu batimento cardíaco no monitor, siga as instruções:
1 – Selecione através da tecla Mode a função PULSE;
2 – Posicione as mãos sobre os sensores do batimento cardíaco localizado no monitor;
3 – Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no "Hand Grip" durante a medição;
4 – Em alguns segundos o símbolo do coração começa a piscar e logo aparecerá no display o valor do seu batimento cardíaco.
5 – Aguarde um pouco até que a sua pulsação, indicada no monitor, estabilize.
6 – Mantenha a mão no sensor enquanto quiser visualizar a leitura do seu batimento cardíaco.

Importante:
a) O batimento cardíaco varia constantemente. Ele é afetado por movimentos, exercícios, emoções e demais fatores.
b) Variações do batimento cardíaco de até 8 BPM para cima ou para baixo pode ser considerado normal. Neste caso utilize o valor médio ou o central como referência.
c) Se você observar variações grandes e bruscas (por exemplo: de 85 BPM cai para 40 e depois sobe para 230) isto significa que você não está segurando corretamente o "Hand Grip".
d) Deslizar a mão sobre o "Hand Grip" ou apertá-lo e aliviá-lo também prejudica a leitura.
e) Utilizar corretamente o sensor "Hand Grip" exige um certo treino. Tente várias posições e adote aquela que apresentar o melhor resultado para o seu caso.
f) Interrupções nas piscadas do coração indicam que as suas mãos não estão bem posicionadas ou que a pressão exercida é inadequada ou que as mãos estejam úmidas.
g) Não utilize o "Hand Grip" como apoio, pois poderá danificá-lo.
h) Segure o "Hand Grip" somente pelo tempo suficiente para fazer as leituras, de acordo com a periodicidade desejada.
i) Para o apoio na entrada e saída do equipamento, durante o exercício ou em caso de desequilíbrio ou emergência, utilize os pegadores.

8) Modo Econômico (Sleep)

Uma vez ao parar de se exercitar, passado aproximadamente 4 minutos e 30 segundos, o monitor desliga. Os valores distância, tempo, calorias são zerados, apenas o odometro é guardado.
O monitor volta ao seu modo de operação normal, assim que for iniciado o próximo exercício.
Esta função foi projetada para prolongar a vida útil da pilha do monitor.

Obs.: Os valores neste monitor informam valores referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica.

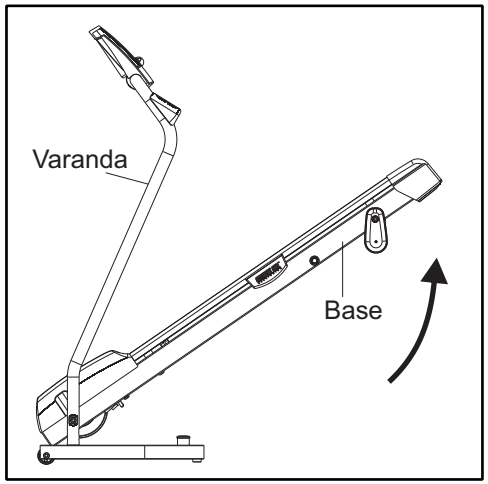
COMO DOBRAR A ESTEIRA PARA ARMAZENAMENTO

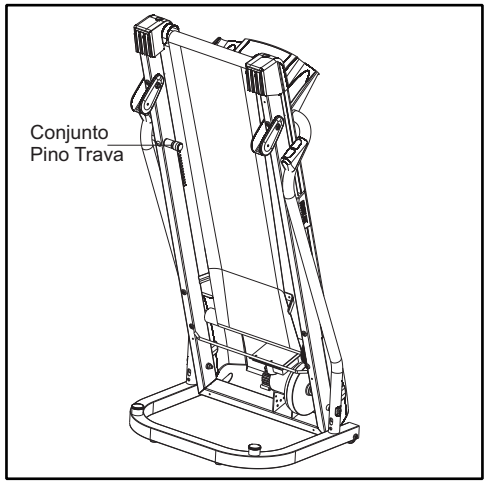
Desplugue o cabo de força.

1. Segure a estrutura de metal firmemente no local mostrado pela seta à direita. CUIDADO: “Para diminuir a possibilidade de dano físico não levante a estrutura pelos trilhos plásticos. Assegure-se de dobrar os joelhos e manter as costas eretas. Na medida em que levanta a estrutura tenha certeza de levantar com suas pernas e não as costas”. Eleve a estrutura aproximadamente até a metade da posição vertical.

2. Com sua mão direita segure a esteira com firmeza. Usando a mão esquerda puxe o conjunto prino/trava para a esquerda e mantenha-a. Eleve a estrutura até que o pino passe da varanda. Solte lentamente o pino; assegure-se de que esteja realmente travado.

Para proteger o chão ou carpete de dano, coloque um capacho sob a esteira. Mantenha a esteira fora de luz solar direta. Não deixe a esteira na posição de armazenagem em temperaturas acima de 30º C (85° F).





COMO BAIXAR A ESTEIRA PARA USÁ-LA

1. Segure a esteira com sua mão direita. Puxe o conjunto pino/trava para a esquerda e segure-a. Gire a estrutura para baixo até que passe do pino de ferrolho.

2. Segure a estrutura de metal firmemente com ambas as mãos e baixe até o chão. CUIDADO: Para diminuir a possibilidade de dano pessoal não baixe a estrutura segurando apenas os trilhos plásticos . Não deixa a estrutura cair no chão. Assegure-se de dobrar seus joelhos e manter suas costas eretas.